想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

回目录

入定不是睡觉

入定，好像活死人，但有知觉。

有人问我：「入定和睡觉有什么不同？」简而言之，入定的姿势，仍然端坐，背直如笔，实正不偏，或者呼吸停止，或者脉搏停止，望之，好像活死人，但有知觉。可以坐一天不动，十天不动，甚至一个月不动。睡觉的姿势，头歪身斜而不自主，气出气入，呼呼有声，甚至鼻息如雷。不同之处，就在这个地方。

参禅的过程，好像读书一样，由小学进中学，进大学，进研究所，经过这四个阶段，才能获得
博士学位。参禅这个法门，亦复如是，分为四个步骤，也就是四禅的境界。简略述之如下：

初禅名「离生喜乐地」。就是离开众生的关系，得到另外一种快乐。此非凡夫所得的快乐，而是在自性功夫里边。到初禅定中，呼吸停止。外边呼吸停止，内边呼吸活动起来，好像冬眠一样的道理，不再赘言。这时，心清如水，明如镜。照了自性的本体，而知道自己在打坐。

二禅名「定生喜乐地」。在定中，出生一种无比的快乐，所谓「禅悦为食，法喜充满。」得到这种快乐，不知道饥饿，所以可以多日不食不饮，没有关系。但是不可执着，如一执着，前功尽弃，即入魔境，吾人不可不谨慎。二禅的境界，在定中不但呼吸停止，而且脉搏也停止。出定时，又恢复正常。

三禅名为「离喜妙乐地」。就是离开二禅之欢喜，得到妙不可言的快乐，觉得一切都是佛法，一切都是快乐。三禅的境界，在定中呼吸脉搏停止，意念也停止。这时候，不念善、不念恶，不念是、不念非，也就是一念不生。但不要认为了不起，这仅是一个过程而已，离开了生死还有十万八千里。

四禅名为「舍念清净地」。在此境界连快乐的念也没有了，已把它舍弃，而到达清净无所作为的境界。也就是到了无为而无不为的地步。到了四禅，乃是参禅功夫所必经之路，没有什么不得了，不要误认是证果。如果这样想，就和无闻比丘犯同样的错误，而堕地狱。

四禅的境界，还是凡夫的地位。如果精进向前，证到「五不还天」的境界，才是证得圣人的地位。但此位尚未了生死，非得超出三界，才能了生脱死。这一点要弄清楚，不可混为一谈。

上一页 下一页